

Anna Yrjänä, Tiina Nissilä

RYHMÄTOIMINNALLA KOHTI PAREMPAA ITSETUNTOA

Kerho 7-luokkalaisille tytöille itsetunnon vahvistamiseen

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Joulukuu 2017**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Joulukuu 2017	Tekijä/tekijät Anna Yrjänä, Tiina Nissilä
Koulutusohjelma Sosiaalia		
Työn nimi Ryhmätoiminnalla kohti parempaa itsetuntoa		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski		Sivumäärä 45 + 4
Työelämäohjaaja Arja Maliniemi		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena on vahvistaa yläkouluikäisten tyttöjen itsetuntoa harjoitteiden ja yhteisen toiminnan kautta. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja se on toteutettu kerhotoimintana Saaren yhtenäiskoululla Pyhäjoella. 7-luokkalaisten tyttöjen Oman elämäni supersankari- kerho kokoontui viisi kertaa syksyn 2017 aikana.</p> <p>Toiminnallisessa osuudessa perehdyttiin erilaisiin harjoitteisiin ja niiden toteuttamiseen sekä ryhmätoiminnan ohjaamiseen. Teoriaosuudessa keskeisinä käsitteinä ovat koulun sosiaalityö, ryhmätoiminta, nuoruus, sosiaaliset taidot sekä itsetunto. Teoriatiedon pohjalta toteutettiin ryhmätoimintaa sekä myöhemmin arvioitiin sen onnistumista.</p> <p>Ryhmätoiminnan tavoitteena oli itsetunnon ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen sekä saada lisää rohkeutta oman mielipiteen esille tuomiseen. Palautetta kerhosta kerättiin kyselylomakkeen avulla. Kerhon jäsenet kokivat saaneensa uusia ystäviä sekä tutustuneensa paremmin vanhoihin ystäviin kerhon aikana. Rohkeus ilmaista omia mielipiteitä sekä itsetuntemuksen lisääntyminen jakoivat mielipiteitä. Osa kerholaisista koki saaneensa harjoitteiden avulla lisää rohkeutta mielipiteenilmaisuun. Harjoitteiden avulla ei saatu aikaan muutosta kerholaisten itsetuntemuksessa. Tärkeimpänä palautteissa nousi esille muilta saadun positiivisen palautteen merkitys itsetunnolle.</p>		
Asiasanat Itsetunto, koulun yhteisöllinen sosiaalityö, nuoruus, ryhmätoiminta, sosiaaliset taidot		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date December 2017	Author Anna Yrjänä, Tiina Nissilä
Degree programme Degree Programme of Social Services		
Name of thesis Towards better self-esteem with small group activities		
Instructor Leena Raudaskoski		Pages 45 + 4
Supervisor Arja Maliniemi		
<p>The purpose of thesis was to improve the self-esteem of the girls at the seventh grade with common exercises and activities. The thesis was functional and it was carried out in co-operation with the school in Pyhäjoki. The name of the club was Own life superhero and we met five times during autumn 2017.</p> <p>In the functional part we familiarized how to guide the group and how to use different kinds of exercises with a group. The main concepts in the theory part are social work at school, teamwork, youth, social skills and self-esteem. Based on the theory we executed club activities and evaluated their successfulness at the end of the functional part.</p> <p>The goals of the group activity was strengthen the girl's self-esteem and social skills and give more courage to express their opinion. Feedback on the club was collected with a questionnaire. The participants experienced that they made new friends during the club. The participants also emphasized the importance of the positive feedback received from others.</p>		

Key words Self-esteem, social skills, social work at school, teamwork, youth
--

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	1
2 KOULUN OPISKELUHUOLTO JA KOULUSOSIAALITYÖ.....	3
2.1 Yksilöllinen opiskeluhoito.....	5
2.2 Yhteisöllinen opiskeluhoito.....	6
3 RYHMÄTOIMINTA.....	8
3.1 Pienryhmätoiminta.....	9
3.2 Erilaiset menetelmät ryhmätoiminnassa.....	11
4 NUORUUDEN MÄÄRITTELYÄ.....	13
4.1 Sosiaaliset taidot.....	14
4.2 Nuoren itsetunnon kehittyminen.....	16
4.3 Nuoren minäkuva.....	18
5 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN.....	21
5.1 Toimintaympäristön kuvaus.....	21
5.2 Kevään 2017 kerhokerrat.....	22
5.3 Prosessin kuvaus.....	24
5.4 Tutustuminen ja säännöt ryhmälle.....	26
5.5 Aarrekkarttatyoiskentely.....	28
5.6 Kauneudenhoitoa ja rentoutumista.....	30
5.7 Herkuttelua ja vahvuuskorttityoiskentelyä.....	32
5.8 Positiivisen palautteen saaminen ja kerhon lopetus.....	33
6 ARVIOINTI.....	36
6.1 Kerhosta saatu palaute.....	39
6.2 Oma ammatillinen kasvu.....	40
LÄHTEET.....	43

LIITTEET

LIITE 1. Kerhomainos

LIITE 2. Lupa-anomus vanhemmille

LIITE 3. Palautekysely

KUVIOT

KUVIO 1. Opinnäytetyön eteneminen vaiheittain.....	24
--	----

KUVAT

KUVA 1. Ryhmän säännöt.....	27
KUVA 2. Aarrekartat.....	29
KUVA 3. Kuorintavoiteita ja kasvovettä.....	31
KUVA 4. Vahvuuskortit.....	35

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena ryhmätoimintana Saaren yhtenäiskoululla Pyhäjoella. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus koostuu kevään ja syksyn 2017 aikana järjestetystä kerhotoiminnasta. Kerhon teemana oli itsetunto ja sen vahvistaminen. Kerho toteutui koulupäivien aikana ja yhteistyössä koulun kanssa, mutta saimme vapaasti itse suunnitella kerhokertojen sisällön. Kerho kokoontui kevään 2017 aikana kolme kertaa ja projekti jäi tauolle kesän ajaksi. Syksyllä 2017 kerho jatkui uusien kerholaisten kanssa ja kokoontui yhteensä viisi kertaa tunnin kerrallaan.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsittelee koulun opiskeluhoitoa ja sosiaalityön toteuttamista koulussa. Teoriaosuudessa käsitellään erikseen yhteisöllistä ja yksilöllistä opiskeluhoitoa koulukuraattorin toteuttamana. Kerho toteutui pienryhmätoimintana osana koulun yhteisöllistä opiskeluhoitoa. Koulun opiskeluhoitoa tulisi toteuttaa ensisijaisesti yhteisöllisenä toimintana esimerkiksi juuri ryhmätoiminnan kautta. Kuitenkin monessa koulussa kuraattorin aika kuluu enimmäkseen yksilöllistä opiskeluhoitoa toteuttaessa. Tämän vuoksi juuri yhteisöllisen toiminnan kehittäminen on tärkeää.

Teoriaosuus käsittelee ryhmätoimintaa yleisesti sekä pienryhmätoimintaa, jolla kerhoprojekti on toteutettu. Teoriaosuudessa nostetaan esille erilaisia menetelmiä ryhmätoimintaa toteutettaessa. Näitä menetelmiä olemme käyttäneet myös omassa kerhoryhmässämme. Yhdeksi teoriaosuudeksi valikoitui nuoruus. Teoriaosuudessa käsitellään nuorten sosiaalisia suhteita, nuoren minäkuvaa sekä itsetunnon kehittymistä. Nuoruudessa itsessään on monia haasteita, jotka voivat horjuttaa itsetuntoa ja oman kehittyvän kehon hyväksymistä. Koulumaailmassa hyvä itsetunto voi näkyä jopa parempana koulumenestyksenä.

Teoriaosuuden jälkeen opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa käsitellään ryhmätoiminnan toteuttamista. Ryhmätoiminnan osalta tekstissä avataan jokaisen kerhokeran toimintaa ja ohjaajien onnistumista sekä kehittämisenkohteita. Samalla pohditaan sitä, millaisia huomioita ja kehittymistä ohjaajat ovat havainneet tytöissä. Tekstissä sivutaan lyhyesti ensimmäistä kerhoa keväältä 2017, joka kokoontui kolme kertaa kevään aikana. Viimeisessä osuudessa on arvioitu kerhoprojektin onnistumista, kehittämishaasteita sekä toiminnan eettisyyttä. Oman otsikon alla käsitellään kerhosta saatua palautetta sekä ohjaajien omaa ammatillista kasvua.

Kerhon tavoitteena oli lisätä nuorten tyttöjen itsetuntoa ja haastaa heitä pohtimaan sitä, keitä ja millaisia he ovat. Samalla tyttöjen toivottiin saavan uusia sosiaalisia suhteita ja rohkaistuvan esittämään omia ajatuksiaan ja mielipiteitään. Kerhon toimintaa ohjasi positiivisuus ja toisten kunnioittaminen. Kerhossa käytössä olleet menetelmät pohjautuivat enimmäkseen positiivisen palautteen saamiseen ja antamiseen. Tavoitteena oli, että kerhon jäsenet oppivat huomaamaan, että toisilla on heistä paljon positiivista sanottavaa. Samalla he oppivat löytämään positiivisia puolia itsestään.

Kerhokerroille yhdistettiin sekä mukavaa tekemistä että erilaisia harjoitteita minäkuvasta ja positiivisen palautteen saamisesta ja antamisesta. Mukava tekeminen yhdessä lähensi kerholaisia, jonka jälkeen harjoitteiden tekeminen oli helpompaa. Kerholaiset olivat melko tuttuja keskenään, mutta ensimmäisille kerroille otettiin mukaan myös tutustumis -ja ryhmäytymisharjoituksia, jotta ohjaajat pääsevät tutustumaan paremmin kerholaisiin ja kerholaiset ohjaajiin. Kerhon aikana otimme kuvia kerhon tuotoksista. Saimme kerholaisilta luvan käyttää näitä kuvia elävöittämään opinnäytetyötä.

2 KOULUN OPISKELUHUOLTO JA KOULUSOSIAALITYÖ

Opiskeluhuollon tarkoituksena on turvata oppilaille ja opiskelijoille mahdollisuus hyvään oppimiseen sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Opiskeluhuollon tehtävänä on edistää ja ylläpitää sosiaalista hyvinvointia. Opiskeluhuolto järjestetään koulun hyväksymän opetussuunnitelman mukaisesti. Opiskeluhuollon palveluihin kuuluu kuraattori- ja psykologin palvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskeluhuolto jaetaan yksilölliseen ja yhteisölliseen opiskeluhooltoon. (Opiskeluhuolto 2015.)

Opiskeluhuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa oppilaitosyhteisössä. Opiskeluhoitoa on sekä perusopetuslaissa tarkoitettu oppilashuolto että lukiolaissa ja ammatillisesta koulutuksesta annetussa laissa tarkoitettu opiskelijahuolto. (Oppilas-ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013, § 3.)

Oppilashuolto toimii lakisääteisenä avohuollon palveluna. Oppilashuollon tarkoituksena on tukea oppilaan koulunkäyntiä sekä vanhempien työtä lasten kasvattamisessa. Oppilashuoltoa toteuttaa koko kouluyhteisö. Oppilashuoltoryhmän tehtävänä on moniammatillisen yhteistyön avulla lisätä kouluyhteisön hyvinvointia sekä ennaltaehkäistä sosiaalisia ja psyykkisiä vaikeuksia. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen, Vilén 2007, 233.)

Wallin (2011, 85–90) määrittelee koulusosiaalityön perustehtävän sosiaalityön teorian, lainsäädännön ja ammatillisen tradition kautta. Koulusosiaalityöntekijän eli koulukuraattorin tehtävänä on tukea oppilaita säännölliseen ja tasapainoiseen opiskeluun sekä kuunnella ja havaita opettajien ja huoltajien huolia nuorista. Kou-

lusosiaalityötä ohjaavat sosiaalityön arvot ja tavoitteet. Wallinin mukaan koulusosiaalityö sijoittuu sosiaalipalveluiden ja sosiaalityön välimaastoon. Koulukuraattorin tehtävään kuuluu tukea nuorta sosiaalipalvelujen mukaisesti arkielämän haasteissa sekä myönteisessä kehityksessä ja kasvussa. Sosiaalityön mukaisesti koulusosiaalityössä toteutetaan yhteiskunnallista väliintuloa eli interventiota ja varhaisen tuen antamista. Koulusosiaalityö voidaan määritellä varhaisena, kohdennettuna, kestäväenä ja osallistavana tukena kouluympäristössä. (Wallin 2011, 85–90.)

Koulumaailmassa oppimisen lisäksi tavoitteena on oppilaiden hyvinvointi ja hyvä psyykkinen jaksaminen. Samalla sosiaaliset haasteet ovat tulleet moniulotteisemmiksi ja lisääntyneet. Koulussa näkyviä haasteita voivat olla esimerkiksi väkivalta, itsetuhoisuus, päihdeongelmat, mielenterveysongelmat ja perheiden lisääntyneet taloudelliset ongelmat. Samalla voidaan nähdä uusina haasteina seksuaalivähemmistöjen ja kulttuurivähemmistöjen kohtaaminen. (Wallin 2011, 23.)

Kouluikäiset nuoret ovat riskialttiissa iässä esimerkiksi syrjäytymisen näkökulmasta. Nuorten maailmassa yksi merkittävin tukipilari on koulumaailma. Koulussa koko ikäluokka on saavutettavissa, joka tekee erityisesti ennaltaehkäisevästä koulun sosiaalityöstä erittäin merkityksellistä. Nuoret tarvitsevat läsnä olevia ja ohjaavia aikuisia. Silti huolen havaitseminen ja sen puheeksi ottaminen vaatii edelleen osaamista ja uskallusta. Jotta koulussa tapahtuva sosiaalityö olisi laadukasta, osaa-vaa ja vaikuttavaa, henkilöstön on oltava ammattitaitoista. Henkilöstön täytyy pysyä ajan hermoilla ja samalla säilyttää vahva ammatillisuus. (Wallin 2011, 27–29.)

Koulusosiaalityö voidaan kiteyttää lastensuojelun periaatteeseen, jonka tarkoituksena on pyrkiä turvaamaan lapsen turvallinen ja virikkeitä antava kasvuympäristö sekä tasapainoinen ja monipuolinen kehitys sekä yksilöllisesti että yleisesti. Nuoren elämässä koulu on yksi merkittävimmistä kasvuympäristöistä. (Wallin 2011, 49.)

2.1 Yksilöllinen opiskeluhuolto

Yksilöllinen opiskeluhuolto käsittää koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon palvelut, kuraattori- ja psykologipalvelut sekä monialaisen yksilökohtaisen opiskeluhuollon, jota annetaan yksittäiselle oppilaalle. Kuraattorin palvelujen tarkoituksena on edistää oppilaiden hyvinvointia, psyykkisiä ja sosiaalisia valmiuksia sekä oppimista. (Yksilökohtainen opiskeluhuolto 2015.)

Oppilas voi ohjautua kuraattorin asiakkaaksi joko omasta tai huoltajiensa halusta. Jos koulun työntekijän mielestä joku oppilas tarvitsee kuraattorin palveluja, hänen on viipymättä otettava oppilaan kanssa yhdessä kuraattoriin yhteyttä. Joissakin tapauksissa kuraattori saa toimeksiannon tavata oppilasta joltakin ulkopuoliselta taholta kuten perheneuvolasta, lastensuojelusta, nuorisotoimelta tai poliisilta. Kuraattorin oppilastyötä ohjaavat aikarajat. Kun oppilas pyytää keskustelua kuraattorin kanssa, sen on järjestyttävä seuraavien seitsemän työpäivän aikana. Jos asia on erityisen kiireellinen, keskustelun on järjestyttävä samana tai viimeistään seuraavana työpäivänä. (Kanaoja, Lähteinen & Marjamäki 2017, 367.)

Kuraattoriin otetaan yhteyttä usein esimerkiksi oppilaan käyttäytymiseen, sosiaaliin suhteisiin ja perheasioihin liittyvissä tapauksissa. Käyttäytymiseen liittyvät syyt ovat yleensä oppilaan uhmakkuus, sääntöjen rikkominen ja liialliset poissaolot. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät haasteet ovat kaveriongelmat ja erilaiset kiusaamistapaukset. Perheasioihin liittyy perheen tilanteeseen liittyvät haasteet kuten mielenterveys- ja päihdeongelmat perheessä, perherakenteen muutokset ja huoltajuusasiat. Haasteet voivat liittyä myös oppilaiden tunne-elämän vaikeuksiin, kuten masentuneisuuteen, ahdistukseen, arkuuteen ja jännittämiseen. Yhteydenoton syynä voi olla myös koulunkäyntijärjestelyt ja oppimisen pulmat. Kuraattori arvioi onko tarpeen tavata heti oppilasta vai riittääkö yhteydenottajan neuvominen ja ohjaaminen. (Kanaoja ym. 2017, 368.)

Yksilökohtaista kuraattorityötä toteuttaessa ensimmäiseksi kartoitetaan oppilaan tilanne ja arvioidaan tuen tarve iän ja kehitystason mukaan. Kartoituksen avulla selvitetään oppilaan koulunkäyntiin liittyviä asioita, oppilaan omaa toimintakykyä ja jaksamista sekä kaverisuhteita, harrastuksia, vapaa-aikaa sekä perhe- ja kotitilannetta. Työskentely on tavoitteellista ja sen edellytyksenä on tiivis yhteistyö opettajiin, vanhempiin ja oppilaan mahdolliseen muuhun palveluverkostoon. Kuraattori toteuttaa yksilötyötään ohjaus- ja tukikeskusteluilla oppilaan ja vanhempien kanssa sekä ohjaa oppilaan tarvittaessa muiden tukitoimien piiriin. (Kanaoja ym. 2017, 368–369.)

2.2 Yhteisöllinen opiskeluhoito

Yhteisöllinen opiskeluhoito on ennaltaehkäisevää ja koko koulun yhteisöä tukevaa toimintaa. Yhteisöllisen opiskeluhoiton avulla voidaan edistää oppilaiden terveyttä ja hyvinvointia, vuorovaikutustaitoja, osallisuutta, sosiaalista vastuullisuutta, oppimista ja ympäristön turvallisuutta. Oppilashuoltopalvelujen työntekijänä kuraattori osallistuu osallaan yhteisöllisen opiskeluhoiton toteuttamiseen. Yhteisöllistä opiskeluhoitoa on mahdollista toteuttaa myös pienryhmätyöskentelynä esimerkiksi silloin, kun monella oppilaalla on johonkin asiaan liittyviä vaikeuksia. (Yhteisöllinen opiskeluhoito 2015.)

Oppilashuollon tarkoituksena on huolehtia, että oppimisen perusedellytykset eli fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi on kunnossa. Oppilashuollon avulla huolehditaan siitä, että oppimisympäristö on turvallinen. Psyykinen hyvinvointi turvataan niin, että jokainen oppilas pystyy etenemään opinnoissaan omien kykyjensä mukaan ja oppilaalle järjestetään tarvittaessa tukitoimia oppimisen turvaamiseksi. Sosiaalinen hyvinvointi näkyy siinä, että oppilashuollon avulla

tuetaan oppilaiden sosiaalisia valmiuksia. Tämä toteutuu esimerkiksi ryhmäytymistoiminnalla, kiusaamisen estämisellä sekä kannustamalla oppilaita osallisuuteen. (Honkanen & Suomala 2008, 40–41.)

Omaa huolenaihettamme tyttöjen heikosta itsetunnosta päätimme ryhtyä työstämään juuri pienryhmätyöskentelyn avulla, koska samoja huolenaiheita nousi esille monen oppilaan kohdalla. Sekä opettajat että oppilaat itse olivat tuoneet kuraattorille tietoa itsetuntoon liittyvistä ongelmista. Ryhmätoiminta edistää oppilaiden sosiaalista hyvinvointia, koska vuorovaikutuksessa toisten kanssa sosiaaliset suhteet vahvistuvat ja osallisuus lisääntyy.

Yhteisöllistä opiskeluhuoltoa toteutetaan luomalla turvallinen ympäristö oppilaille. Kuraattori osallistuu omalla työpanoksellaan koulussa hyvinvointia tukevan toimintakulttuurin luomiseen koulun monialaisessa opiskeluhuoltoryhmässä. Turvallisen arjen takaamiseksi kouluissa laaditaan omat toimintamallit muun muassa väkivalta-, päihde- ja kriisitilanteisiin. Toimintamalli on olemassa myös poissaoloihin ja kiusaamistapauksiin. Kuraattorin tehtävänä on osallistua näiden toimintamallien laatimiseen, päivittämiseen ja soveltamiseen. Kuraattori voi olla mukana toteuttamassa kodin ja koulun yhteistyötä esimerkiksi järjestämällä vanhempainryhmiä ja teemaan perustuvia vanhempainiltoja. (Kanaoja ym. 2017, 371.)

Kuraattori voi toteuttaa yhteisöllistä opiskeluhuoltoa pitämällä erilaisia oppitunteja oppilaille esille nousevista teemoista ja mahdollisista huolenaiheista. Aiheita voivat olla esimerkiksi kiusaaminen, päihteet, ihmissuhteet, mielenterveys ja monikulttuurisuus. Kuraattori on tärkeässä asemassa ryhmäytymisen luomisessa. (Kanaoja ym. 2017, 371–372.)

3 RYHMÄTOIMINTA

Ryhmätoiminta vaatii aina useampia henkilöitä, jotka toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. Yleensä ryhmällä on yhteinen tavoite, jota kohti ryhmä pyrkii. Ryhmän tavoite on hyvä olla selkeä, jotta ryhmä toimisi tehokkaasti. (Kataja, Jaakkola, Liukkonen 2011, 24.) Ryhmällä on olemassa perustehtävä sekä oheistehtävä. Ryhmän toiminta perustuu perustehtävän ympärille. Ryhmässä käydään keskustelua siitä, mitä varten ryhmä on perustettu ja kuinka yhteistä tavoitetta kohti edetään. Oheistehtävä näkyy ihmisten tarpeena olla sosiaalisessa kanssakäymisessä keskenään sekä tuntea itsensä kuuluvan osaksi ryhmää. Nämä kaksi tehtävää eivät ole ristiriidassa keskenään, vaan tukevat toisiaan. (Kopakkala 2011, 18.) Opinnäytetyömme ryhmätoiminnan perustehtävä on nuorten itsetunnon kehittäminen sekä rohkeuden lisääminen. Oheistehtävänä toivoimme ryhmän jäsenten luovan uusia sosiaalisia suhteita sekä syventävän jo olemassa olevia suhteita.

Ryhmän muodostuessa tulee näkyväksi viisi eri kehitysvaihetta: muodostumisvaihe, kuohuntavaihe, yhdenmukaisuusvaihe, toimivan työskentelyn vaihe sekä lopettamisvaihe. Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa ja ohjaajiin. Alkuvaiheessa on tärkeää, että ohjaaja ottaa vetovastuun ja ohjaa ryhmää oikeaan suuntaan. Sääntöjen luominen on yksi tapa kontrolloida ryhmän toimintaa. Ryhmän muodostumisvaiheessa ryhmäläiset opettelevat keskinäistä vuorovaikutusta ja hakevat omaa paikkaansa ryhmässä. (Kataja ym. 2011, 24–25.)

Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenet tuntevat jo toisensa ja ryhmän sisällä on voinut muodostua ns. kuppikuntia. Ryhmäläiset kokeilevat toisiaan ja samalla oppivat toistensa tapoja toimia erilaisissa tilanteissa. Kuohuntavaiheessa ryhmässä on paljon ristiriitoja, sillä jokainen jäsen pyrkii puolustamaan omia tapojaan toimia ryhmässä. Tässä vaiheessa tarvitaan taitavaa ohjausta, jotta kuohuntavaihe saadaan

ohitettua ja ryhmä saadaan toiminaan yhteistä tavoitetta kohti. Yhdenmukaisuusvaiheessa ryhmän yhteisöllisyys vahvistuu. Ryhmän jäsenet ovat oppineet tuntemaan toisensa paremmin ja osaavat näin välttää ristiriitoja. Yhdenmukaisuusvaiheessa on tärkeää ryhmän jäsenten välinen avoimuus, jotta jokainen pystyy ilmaisemaan mielipiteensä siitä, kuinka edetään kohti yhteistä tavoitetta. (Kataja ym. 2011, 25.)

Toimivan työskentelyn vaiheessa ryhmän työskentely on tehokasta. Jokaiselle on muodostunut oma roolinsa ryhmässä. Ryhmän ei tarvitse enää miettiä ryhmäytymistä ja ryhmän sisäisiä ristiriitoja, vaan ryhmä voi keskittyä sen perustehtävään. Lopettamisvaiheessa ryhmän toiminta loppuu ja ryhmän jäsenet arvioivat ryhmän toimintaa. Ryhmän lopettaminen voi herättää haikeita tunteita. Ryhmästä luopumista voidaan helpottaa muun muassa erilaisten harjoitusten avulla. (Kataja ym. 2011, 25) Yksilö toimii ryhmän kehitysvaiheissa oman luonteensa mukaan. Jotkut pitävät alun tutustumisvaiheesta, jossa pääsee uuteen tilanteeseen ja keksimään uusia toimintatapoja. Joillekin alkuvaihe voi olla vaikeaa ja ihminen kokee olevansa luonteva osa ryhmää vasta kun kuohuntavaihe on ohitettu ja ryhmän toiminta on tasaantunut. (Kopakkala 2011, 111.)

3.1 Pienryhmätoiminta

Pienryhmä muodostuu enintään kymmenestä jäsenestä. Pienryhmässä on olennaista se, että kaikki ryhmän jäsenet ovat vuorovaikutussuhteessa keskenään. Pienryhmän jäsenet ovat sitoutuneita toimintaan ja ryhmässä vallitsee yhteisymmärrys toimintatavoista. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 15.) Niemistön (2012, 57–59) mukaan pienryhmässä ryhmän jäsenet toimivat aktiivisesti. Yhteistyö ryhmän jä-

senten kesken onnistuu helposti ja ryhmä toimii yhdenmukaisesti. Pienryhmän jäsenten osallistuminen on tasaista ja jäsenten persoonallisuus pääsee nousemaan esille. (Niemistö 2012, 57–59.)

Muhonen, Lallukka ja Turtiainen (2009) ovat luoneet oman pienryhmämenetelmän lapsille ja nuorille, joiden sosiaaliset taidot tarvitsevat vahvistusta. Olemme tutustuneet heidän ajatuksiinsa pienryhmän kokoamisesta ja muodostamisesta ja toteuttaneet ryhmätoimintaamme heidän ajatustensa pohjalta. Kerhoprojektimme suurimpana tavoitteena oli pystyä vahvistamaan tyttöjen itsetuntoa, mutta sosiaalisten suhteiden merkitys näkyy vahvana taustalla. Nuorille sosiaaliset suhteet ja hyväksytyksi tulemisen tunne ovat erityisen tärkeitä.

Pienryhmää muodostaessa on tärkeää päättää kohderyhmä, kenestä pienryhmä koostuu. Osallistujien elämäntilanteiden on tärkeää kohdata. Pienryhmän etu on siinä, että osallistujat pystytään huomioimaan yksilöinä paremmin kuin isossa ryhmässä. Ryhmän jäsenten on tärkeää tutustua toisiinsa, jotta vuorovaikutus toisten ryhmäläisten kanssa onnistuu. Jos pienryhmä kasvaa liian suureksi vaarana on, että ryhmä jakautuu pienempiin osiin. Ryhmän jakautuessa pienempiin ryhmiin henkilökohtainen vuorovaikutus kaikkien ryhmäläisten kesken ei pääse toteutumaan. (Muhonen, Lallukka & Turtiainen 2009, 17–19.)

Ryhmän muodostumisen vaiheet eli muodostumisvaihe, kuohunta, normeista sopiminen, suorituvaihe sekä päätösvaihe näkyvät myös pienryhmässä. Pienryhmän toiminta on tavoitteellista toimintaa. Ryhmälle laaditut yhteiset tavoitteet ohjaavat ryhmän etenemistä. (Muhonen ym. 2009, 23–24.) Muhosen mukaan pienryhmätoiminnassa oleellista olisi laatia myös ryhmäläisille henkilökohtaiset tavoitteet. Tämä vaatii kuitenkin pidempiaikaista ryhmätyöskentelyä ja nuoren osallistamista tavoitteiden laatimiseen, joten meidän kerhoprojektissamme tämä jäi taka-alalle.

3.2 Erilaiset menetelmät ryhmätoiminnassa

Itsetuntoon- ja itsetuntemukseen liittyviä taitoja voi harjoitella. Hyvän ja terveen itsetunnon edellytyksenä voidaan pitää itsensä tuntemista. Itsetuntemus on oman kehön, tunteiden ja ajatusten ymmärtämistä ja tuntemista. Ihminen selviää elämän vaikeista hetkistä paremmin, kun hän on oppinut ymmärtämään omat henkilökoh-
taiset vahvuutensa ja heikkoutensa. Kun ihminen tuntee itsensä, hän pystyy myös paremmin tunnistamaan omat jaksamisen rajansa ja pystyy toimimaan itselleen so-
pivalla tavalla eri asioissa. Itseensä voi tutustua monella eri tavalla ja useiden har-
joitteiden kautta. Parhaiten tutustuminen onnistuu kuitenkin muiden ihmis-
ten avulla, joilta meillä on mahdollisuus saada palautetta itsestämme ja toiminnas-
tamme ja samalla peilata itseämme toisiin. (Toivakka & Maasola 2011, 19–20.)

Kerhokertojen sisältöä suunnitellessa tutustuimme Maasolan ja Toivakan ajatuksiin itsetuntemuksesta ja itsetunnosta sekä niiden kehittämisestä erilaisten harjoittei-
den kautta. Toimivaa ryhmää rakennettaessa sen jäsenten on tärkeää tuntea toi-
sensa. Jotta ryhmälle saadaan luotua luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, on
tutustumiselle varattava tarpeeksi aikaa. Tämän vuoksi ensimmäisillä kokoontu-
miskerroilla olisi erityisen tärkeää tehdä erilaisia tutustumisharjoitteita. Ensimmäi-
sellä kerralla voidaan luoda ryhmälle yhteiset säännöt. Tutustumisharjoituksia on
tärkeää tehdä myös myöhemmillä kerroilla, sillä se tekee ryhmää kiinteämmäksi ja
luo ryhmään turvallisuutta. (Toivakka & Maasola 2011, 52.)

Tyttöjen kanssa työskentelyyn löysimme hyviä harjoitteita Setlementtiliiton Tyttö-
työn kansiosta. Tyttötyön kansioissa on erilaisia tyttötyön työmuotoja ja menetel-
miä. Tyttötyön tarkoituksena on tukea tyttöjä löytämään omia voimavarojaan ja
kasvamaan omalaisekseen naiseksi. Tyttötyön kansiossa käsitellään toiminnalli-
sia harjoituksia, joita voi käyttää apuna esimerkiksi ryhmäytymisessä ja keskuste-

lun tukena. Valitsemamme harjoitukset olivat itsetuntoa tukevia toiminnallisia harjoitteita. Harjoitusten tarkoituksena oli antaa ryhmäläisille positiivisia onnistumisen kokemuksia ja löytää ryhmäläisten vahvuuksia sekä tehdä vahvuudet näkyväksi. (Tyttötyön kansio 2012.)

Yhtenä menetelmänä kerhossamme käytimme vahvuuskortteja. Vahvuuskorttien avulla omista vahvuuksista keskusteleminen helpottuu. Samalla vahvuuskortit lisäävät positiivista itsetuntemusta. Vahvuuskorteilla on mahdollista tehdä monia erilaisia harjoitteita. (Mielenterveysseura 2015.) Käsittelimme kerhossa vahvuuskorttien avulla omia vahvuuksia sekä toisten vahvuuksia. Vahvuuskorttien avulla pääsimme käsittelemään myös omia heikkouksia ja kehittämisenkohteita.

Ennen kerhoprojektin alkua keräsimme paljon erilaisia harjoitteita ja menetelmiä, millä voisimme auttaa tyttöjä tutustumaan itseensä paremmin sekä nostamaan heidän itsetuntoaan sekä vahvistamaan sosiaalisia suhteita. Ryhmän muotoutuessa valitsimme heille mielestämme sopivimmat harjoitteet. Jokaisella kerralla teimme harjoitteiden lisäksi jotakin toiminnallista, kuten tekemällä itse kasvovesiä ja kuorintavoiteita, leipomalla ja herkuttelemalla. Toiminnallinen tekeminen parantaa ryhmähenkeä ja lisää tyttöjen rohkeutta, jolloin harjoitteiden tekeminen onnistuu paremmin.

4 NUORUUDEN MÄÄRITTELYÄ

Nuoruutta voidaan määritellä useasta eri näkökulmasta. Pulkkinen (2002, 105) määrittelee nuoruuden iän perusteella seuraavalla tavalla: pienokaisvaihe (1-2v), taaperovaihe (2-4v), pikkulapsivaihe (4-6v), keskilapsuus (7-12v), varhainen nuoruusikä (13-14v), varsinainen nuoruusikä (15-17v), myöhempi nuoruusikä (18-21v) ja varhainen aikuisikä (22v->) (Pulkkinen 2002, 105.) Jos nuoruutta halutaan määritellä erilaisten lakien tai asetusten mukaan, nuoruus jatkuu yleisesti ottaen vielä pidemmälle aikuisuuteen kuin Pulkkinen määritelmän mukaan. Suomen Nuorisolaissa nuoriksi määritellään ihmiset jotka ovat alle 29v, ja YK:n mukaan nuoria ovat 15-24v ihmiset. (Nuorisolaki 1285/2016 § 2.)

Nuoruutta tarkasteltaessa täytyy ottaa huomioon fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen näkökulma. Aaltonen ym. jakavat nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11-14v), keskinuoruuteen (n.15-18v) ja myöhäisnuoruuteen (n.19-25v). Nuoret kehittyvät eri tahdissa. Varhaisnuoruudessa alkavat biologiset muutokset, eli puberteetti, jonka mukaan nuoruutta voidaan määritellä. Hormonitoiminta lisääntyy ja kehon alkaa muuttua. Puberteetin aikana nuoressa tapahtuu ulkoisia muutoksia esimerkiksi tytöillä kehon muuttuminen naisellisemmaksi. Kehon muutoksia ovat muun muassa pituuskasvun kiihtyminen, rintojen kasvu, karvoituksen lisääntyminen ja kuukautisten alkaminen. (Aaltonen ym. 2007, 18, 51–52.)

Psyykkisellä tasolla nuori käy läpi suuria muutoksia. Näitä ovat esimerkiksi itsenäistymisen mukana tuomat haasteet sekä tunnekäsittelytaitojen kehittyminen. Psyykkiseen kehitykseen sisältyy kognitiivinen kehitys, johon kuuluu muun muassa ajattelun, muistin ja oppimisen kehittyminen. Persoonallisuuden kehitys ja minäkuvan muuttuminen on osa psyykkistä kehitystä. Nuoren sosiaaliseen kehitykseen kuuluu esimerkiksi vuorovaikutus- ja sosiaalisten taitojen kehittymien. Eri

osa-alueet toimivat yhteydessä toisiinsa ja niitä on käytännön tasolla mahdotonta erottaa toisistaan. Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen osa-alueen kehitykseen vaikuttavat sekä ympäristötekijät että ihmisen perimä. (Aaltonen ym. 2007, 18, 51.)

4.1 Sosiaaliset taidot

Sosiaalisuus on temperamentin piirre, joka on ihmiselle synnynnäinen ominaisuus. Temperamentti kehittyy ja jalostuu sitä mukaan kun ihminen kasvaa ja ikääntyy. Ihminen oppii ajan myötä hallitsemaan omia reaktioitaan ja kykenee valitsemaan erilaisia käyttäytymistapoja toimia. (Pulkkinen 2002, 74.) Ihmisen sosiaalisuus määrittelee sen, miten paljon ihminen kaipaa vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa sekä paljonko hän kaipaa muita ihmisiä ympärilleen. Täytyy osata erottaa sosiaalisuus sekä sosiaaliset taidot toisistaan. Ihminen voi olla sosiaalinen osaamatta kuitenkaan toimia toisten ihmisten kanssa sosiaalisesti taitavasti. Oma sosiaalisuus voi tukea ihmistä sosiaalisten taitojen opettelemisessa, mutta se ei ole taiteiden oppimiseen. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 16.)

Sosiaaliset taidot ovat opittavissa olevia asioita. Ihminen on sosiaalisesti taitava jos hänen käyttäytymisensä lopputulos on se, että muut ihmiset reagoivat hänen tekemiinsä tai sanomisiinsa myönteisesti. Sosiaaliset taidot ovat aina sidottuja vuorovaikutukseen muiden ihmisten kanssa. On huomattu, että lapsen aiempi taipumus sosiaaliseen taitavuuteen auttaa usein lasta saavuttamaan suosiota kavereiden keskuudessa myös lapsen siirtyessä uuteen tilanteeseen. Sosiaalisia taitoja voidaan mitata mm. havainnoimalla sekä erilaisilla kyselyillä. (Salmivalli 2005, 79–80, 85.)

Sosiaaliset taidot ovat myös sekä kulttuuri- että aikasidonnaisia. Sellaiset taidot, joita pidettiin vielä muutama kymmenen vuotta sitten tärkeinä hallita, esimerkiksi

vaatimattomuus, tai vanhempien kunnioittaminen, eivät ole tärkeitä enää nykypäivänä. Nykyään tärkeämpiä sosiaalisia taitoja ovat esimerkiksi kulttuurien tuntemus ja uusien kontaktien luominen helposti ja nopeasti sekä smalltalkin hallitseminen. Myös näissä ominaisuuksissa voi olla jo syntymässä saatuja eroja ihmisten välillä, mutta ne voivat ilmetä myös sosiaalisina taitoina. (Keltikangas-Järvinen 2010a, 20, 23.)

Sosiaalinen pätevyys on kattokäsite mm. sosiaalisille taidoille, sosiokognitiivisille taidoille sekä muille sopeutumista edistävillä taidoilla. Sosiaalinen pätevyys ilmenee aina jossain kontekstissa. Sosiaalista pätevyyttä voidaan määritellä sen mukaan, kuinka helposti ihminen kykenee saavuttamaan omat päämääränsä ollessaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa, kyeten kuitenkin samalla pitämään kanssaihmiset tyytyväisenä. Suurin osa sosiaalisista taidoista opitaan lapsen lähiympäristössä, kotona, koulussa tai kavereiden kanssa. Onnistunut ryhmään liittyminen edellyttää lapselta sosiaalista pätevyyttä ja ryhmässä toimiessa nuoren sosiaalisten taitojen hallitseminen korostuu. Pelkästään nuoren oma toiminta ei kuitenkaan määritä hänen asemaansa ryhmässä, vaan myös ryhmän toiminnalla on oma merkityksensä. Ryhmän säännöt ovat tärkeitä olla olemassa, sillä ne antavat yksittäisille jäsenille rajat toimia. Säännöt määrittelevät sen, millainen käyttäytyminen on mahdollista. Jotta ryhmään voidaan liittyä onnistuneesti, on tärkeää tietää ryhmän tarkoitus ja päämäärä. (Salmivalli 2005, 74–75, 130, 132, 181.)

Nuorelle kaikki tämä voi olla hämmentävää, sillä nuori vasta harjoittelee sosiaalisten taitojen hallitsemista. On tärkeää luoda nuorelle turvallinen ympäristö, jossa nuori voi harjoitella ryhmässä toimimista ja vuorovaikutusta toisten nuorten kanssa. Ohjaajan rooli on tässä asiassa tärkeä. Ohjaajat näyttävät omalla esimerkillään mallia siitä, kuinka tilanteissa toimintaan, minkälainen kielenkäyttö on hyväk-

syttävää ja kuinka toiset otetaan huomioon. Turvallisen ympäristön muodostamisessa auttavat kerhossa tehdyt säännöt, joiden luomisessa nuoret ovat itse saaneet olla mukana.

4.2 Nuoren itsetunnon kehittyminen

Liisa Keltinkangas-Järvisen (2010b, 17) mukaan itsetunto on määriteltävissä oleva persoonallisuuden ominaisuus. Hyvä itsetunto on sitä, että heikkouksistaan huolimatta ihminen on kykenevä arvostamaan ja luottamaan itseensä, sekä uskomaan että hänen elämänsä on ainutlaatuinen sekä arvokas. Monesti itsetuntoa määritellään hyvin mustavalkoisesti joko hyväksi tai heikoksi. Se voi kuitenkin olla myös mitä tahansa siltä väliltä, ja se koostuu useista eri tekijöistä sekä osa-alueista. Hyvästä itsetunnosta puhutaan silloin, jos ihminen näkee itsessään enemmän hyviä kuin huonoja puolia. Heikosta itsetunnosta puhutaan silloin, kun ihminen löytää itsestään ja omasta toiminnastaan enemmän huonoja kuin hyviä ominaisuuksia. Hyvä itsetunto auttaa ihmistä selviämään elämän karikoista, mutta huono itsetunto ei ole maailman loppu, vaan sitä voi kehittää ja sen kanssa voi mukautua elämään. (Keltinkangas-Järvinen 2010b, 17.)

Murrosiässä nuoren itsetunto voi vaihdella usein, välillä jopa päivittäin. On huomattu myös, että jos itsetunto on nuoruudessa hyvä, on se sitä myös tulevaisuudessakin. Myös minäkuvan muutokset, sekä itsekkyys kuuluvat etenkin murrosiän alkuvaiheeseen. Vanhemman tulisi ottaa huomioon nämä seikat kasvatustehtävässään, jotta hän osaisi vastata murrosikäisen tarpeisiin oikein. Nuorten itsetunto-ongelmia ei saisi sivuuttaa vain hetkellisinä mielialanvaihteluina, vaan ongelmiin pitäisi puuttua varhaisessa vaiheessa. Kuitenkaan vanhempi ei saisi huolestua liikaa nuorten tavallisista mielialan vaihteluista, ettei turhaan huolestuttaisi nuorta itseään. (Keltinkangas-Järvinen 2010b, 34.)

Itsetunto sekä sosiaaliset taidot ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen on helpompi ottaa huomioon muut ihmiset, sillä hänen ei tarvitse koko aikaa miettiä mitä muuta ajattelevat hänestä. Hän pystyy keskittämään huomionsa toiseen ihmiseen, ja olemaan kiinnostunut tämän asioista, sekä antaa arvoa toisen ihmisen ajatuksille ja mielipiteille. Heikon itsetunnon omaava ihminen ajattelee helposti olevansa huonompi kuin muut, ja pelkää sanovansa jotain väärää ja menettävänsä toisten arvostuksen. Hän ei välttämättä pysty keskittämään energiaansa toisen ihmisen sanomisiin, vaan kääntyy sisäänpäin ja käyttää energiansa itsensä tarkkailemiseen, jottei tekisi virheitä. (Keltinkangas-Järvinen 2010b, 36.)

Itsetunnolla ja koulumenestyksellä on osoitettu olevan yhtäläisyyksiä. Varsinkin arviointikäytännöissä nousee esiin asioita, jotka voivat vaikuttaa lapsen itsetuntoon joko positiivisesti tai negatiivisesti. Kouluissa arvioidaan lapsen tekemisiä joko sanallisesti tai numeerisesti. Yläkouluikäiset nuoret eivät vielä osaa tehdä eroa itsensä, sekä tekemiensä asioiden välille. Jos aikuinen ei ohjaa lasta huomaamaan eroa lapsen tekemien asioiden, ja hänen oman itsensä välillä, voi hän kokea arvioinnin kohdistuvan omaan persoonaansa. Jos hän menestyy hyvin koulussa, hän on hyvä, jos menestys on keskinkertaista tai huonoa, hän kokee itsensä keskinkertaiseksi tai huonoksi. (Ihme 2009, 111.)

Pidimme tärkeänä, että kerhossa nuoret oppivat ilmaisemaan itseään, ja saavat rohkeutta kertoa oman mielipiteensä. Erilaisten leikkien ja harjoitusten varjolla olemme auttaneet nuoria tutustumaan omaan itseensä ja mielipiteisiinsä, ja kannustaneet heitä tuomaan näkökantansa esille. Tavoitteena oli, että nuoret saisivat onnistumisen kokemuksia, ja heidän itsetuntonsa paranisi. Toivomme, että nuoret saavat rohkeutta osallistua keskusteluun myös tunteilla, sillä viittaamisella ja

tuntiaktiivisuudella on merkitystä myös arvosanoihin. Näin ollen tämä vaikuttaa myös koulumenestykseen, ja sitä kautta nuoren itsetunnon kehittymiseen.

Ryhmään kuuluminen ja hyväksytyksi tuleminen ovat tärkeitä asioita murrosikäiselle nuorelle ja tämän itsetunnon kehitykselle. Nuoret hakeutuvat usein luonteenpiirteiltään ja temperamenteiltaan samankaltaisten ihmisten seuraan. Tämä saattaa johtaa siihen, että hiljainen ja syrjäänvetäytyvä nuori hakeutuu ryhmään, jossa toiset nuoret käyttäytyvät samankaltaisesti. Tällöin ryhmässä vahvistuu epäsosiaalinen käyttäytymistapa. Kouluissa olisi hyvä panostaa ryhmä- sekä harrastustoimintaan, jotta nuoret tulisivat keskenään tasa-arvoisemmaksi ja muodostaisivat ryhmiä, joissa sosiaalisesti vahvemmat persoonat tukisivat sosiaaliselta alkupääomaltaan heikompia nuoria. (Pulkinen 2002, 232–233.)

Varasimme paljon aikaa erilaisille ryhmäytymisharjoitteille varsinkin ryhmän alussa, jotta nuoret tutustuisivat toisiinsa paremmin ja kokisivat olonsa mukavaksi toistensa seurassa. Ryhmässämme oli paljon erilaisia luonteenpiirteitä omaavia nuoria, toiset hiljaisempia tarkkailijoita ja toiset varmempia esiintyjiä. Ryhmäytymisharjoitteiden avulla yritimme alusta alkaen luoda ilmapiiriä, jossa jokainen saa tasaveroisesti tuoda omia mielipiteitään julki. Samalla nuoret huomaavat, että vaikka omaavatkin erilaisia luonteenpiirteitä, heissä on myös paljon samankaltaisuutta, joka yhdistää heitä. Esimerkiksi Pidän X:stä harjoitteen avulla nuoret huomaavat, että erilaiset ihmiset saattavat pitää täysin samoista asioista.

4.3 Nuoren minäkuva

Minäkuva on vaikea määritellä yksiselitteisesti. Nuori tarvitsee vuorovaikutussuhteita toisiin ihmisiin, jotta realistinen minäkuva syntyy. Positiivisen minäkuvan syntymiseen vaikuttavat monet asiat, muun muassa läheisten ihmisten positiivinen

suhtautuminen nuoreen sekä se, miten nuori itse kokee muiden ajattelevan hänestä. (Kinnunen 2014, 29.) Psykologiassa minäkuvalle tarkoitetaan niitä asioita, jotka ihminen kokee kuuluvansa minuuteensa. Minäkuva voisi pohtia muun muassa seuraavien kysymysten kautta Millaisena minä itseäni pidän? Mikä saa minut tuntemaan itseni minuksi? Itsetunto on osa minäkuva, ja kertoo meille itseluottamuksestamme sekä itsemme arvostamisesta. (Keltinkangas-Järvinen 2010, 97.)

Ihmisen minä jakaantuu Keltinkankaan (2010b, 98) tekstissä kolmeen osaan: yksityiseen minään, sosiaaliseen minään sekä ihanne minään. Yksityinen minä on sitä, että yksilöllä on omat ajatukset ja tunteet, jotka vain hän tietää ja kokee. Sosiaalinen minä tulee esiin muiden ihmisten kanssa vuorovaikutuksessa oltaessa. Se, miten yksilö kuvaa itseään sosiaalisissa tilanteissa, saattaa muuttua hänen ollessaan eri vuorovaikutustilanteissa. Eri tilanteissa yksilö kuvaa itsestään erilaisia asioita. Ihanne minä taas kertoo ihmisen tavoitteista sekä unelmista, sekä siitä minkälainen hän tulevaisuudessa pyrkii olemaan. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 98.)

Murrosiässä minäkuva kehittyy ja muuttuu paljon, eikä se vielä ole pysyvä tila. Tässä vaiheessa nuori kertoo itsestään vielä varsin jäsentymättömästi. Jos nuorta pyydetään kuvailemaan itseään, saattaa hänen vastauksena perustua siihen, miten muut ovat kuvailleet hänen käyttäytyvän tietyssä tilanteessa. Tässä vaiheessa nuoren oma käsitys itsestään ei vielä ole täysin kehittynyt, vaan muiden ihmisten mielipiteet vaikuttavat siihen miten nuori kokee itsensä. Murrosiässä nuori kykenee kuitenkin jo erottamaan paremmin yksityistä minäänsä, sekä sitä, minkälaisena muut hänet näkevät. (Keltikangas-Järvinen 2010b, 116.)

Tyttöjen minäkuvan muodostumiselle ovat tärkeitä tunnesuhteet ja suhteet läheisiin ihmisiin. Näiden suhteiden kautta saatu palaute antaa tytölle vahvistusta siitä, että hän on tärkeä ja häntä arvostetaan. Myönteinen minäkuva näyttää vaikuttavan

sekä elämänhallintataitoihin että taitoihin toimia sosiaalisissa suhteissa. Vanhemista irtaantuminen kuuluu osaksi nuoruutta. Nuori kaipaa hyväksyntää vanhemmiltaan vaikka kokee samalla halua irtaantua heistä. Nuori tarvitsee tunnetta siitä, että hän pystyy itse vaikuttamaan omaan elämäänsä omien valintojen ja arvojensa kautta. (Kinnunen 2014, 31–33.)

Kerhomme yksi kantava teema oli positiivisuus, ja se näkyi siinä että harjoitteet oli suunniteltu toteuttamaan tätä teemaa. Nuori kuvaa itseään vielä jonkin verran toisten antaman palautteen kautta. Positiivinen palaute muilta ryhmäläisiltä tukee nuoren minäkuvan ja itsetunnon tervettä kehitystä. Koimme tärkeänä, että nuoret saavat kokemuksia siitä, että heissä kaikissa on paljon hyviä piirteitä ja että he kuulevat sen omilta ikätovereiltaan. Terveen minäkuvan ja itsetunnon kehityksen tukemiseen käytimme kerhossa vahvuuskorttityöskentelyä. Hyvää itsetuntoa tukee toisilta saatu positiivinen palaute, joka nousi esiin diplomien kautta, mihin tytöt saivat kirjoittaa positiivisia kommentteja toisistaan.

5 RYHMÄTOIMINNAN TOTEUTTAMINEN

Tässä osiossa käsittelemme kerhon toimintaympäristöä ja kohderyhmää. Kerromme kerhokertojen suunnittelusta ja toteutuksesta sekä arvioimme onnistumistamme kerhoprojektissa. Yhdessä luvussa kerromme kevään aikaisemmasta kerhoprojektista ja siitä, mitä opimme kohtaamistamme haasteista kerhon toteuttamisessa.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen kerho 7-luokkalaisille tytöille itsetunnon vahvistamiseen. Kerhomme on toteutettu pienryhmätyöskentelynä. Toimintaympäristönä on Saaren yhtenäiskoulu Pyhäjoella. Yhteistyökumppanina on toiminut koulukuraattori ja olemme saaneet lainata hänen työtilojaan kerhon käyttöön. Seuraavassa luvussa olemme kuvanneet tarkemmin opinnäytetyöprosessin etenemistä.

Olemme aloittaneet opinnäytetyön tekemisen toimintasuunnitelman ja aikataulun laatimiselle. Aloitimme opinnäytetyön toiminnallisen osuuden keväällä 2017. Kerhoprojektimme keskeytyi kuitenkin tuolloin. Olimme yhteydessä ohjaavaan opettajaamme ja sovimme, että aloitamme uuden kerhoprojektin seuraavana syksynä. Toteutimme uuden ryhmän kanssa kerhoa samoilla menetelmillä kuin aiemmin lisäten jonkin verran uutta joukkoon. Jatkoimme uuden ryhmän kanssa syksyllä 2017. Kesän aikana kirjoitimme opinnäytetyöhön liittyvää teoriaosuutta.

5.1 Toimintaympäristön kuvaus

Saaren yhtenäiskoulu sijaitsee Pyhäjoella. Yhtenäiskoulu käsittää luokka-asteet esikoululaisista yhdeksäsluokkalaisiin. Samassa pihapiirissä sijaitsee myös Pyhäjoen lukio. Koulu on muuttunut yhtenäiskouluksi vuonna 2010. Oppilaita koulussa on

285. Opettajia on yhteensä 32, heistä 27 opettajaa yhtenäiskoulun opettajia. Loput viisi opettajaa ovat virallisesti lukion opettajia, mutta käyvät pitämässä oppitunteja myös yhtenäiskoulun puolella. Koulunkäynnin ohjaajia on yhteensä 12. Lisäksi henkilökuntaan kuuluu koulupsykologi, koulukuraattori sekä kouluterveydenhoitaja. (Niemi 2017.)

Saaren koulun toiminta-ajatus pohjautuu laadukkaaseen perusopetukseen. Lähtölevaisuuden tavoitteena on panostaa erityisesti kansainvälisyyteen. (Niemi 2017) Saaren koulussa halutaan huomioida kaikille tasa-arvoinen mahdollisuus oppimiseen sekä kannustetaan erilaisuuden hyväksymiseen, suvaitsevaisuuteen ja välittämiseen. Koulun aikuiset tukevat, kuuntelevat ja kannustavat oppilaita ja ovat läsnä oppilaiden arjessa. (Pyhäjoen kunnan perusopetuksen opetussuunnitelma 2016)

5.2 Kevään 2017 kerhokerrat

Keväällä saimme kokoon yhdeksän tytön ryhmän. Ryhmä vaikutti koko kerhoprojektin ajan aika hiljaiselta ja se jakautui helposti pienempiin osiin. Tämä johtui siitä, että osa ryhmäläisistä oli jo entuudestaan hyviä ystäviä. Meiltä ohjaajina tämä olisi vaatinut ahkerampaa työskentelyä ryhmädynamiikan muuttamiseksi. Meidän olisi täytynyt panostaa enemmän ryhmäytymiseen ja siihen, että kaikki pystyvät työskentelemään keskenään.

Saimme pidettyä yhteensä kolme kerhokertaa, jonka jälkeen kerho keskeytyi ilmeisesti ryhmäläisten koulukiireiden vuoksi. Emme saaneet osallistujilta juuri selitystä siihen, miksi innokkuus osallistua kerhoon väheni. Pyysimme palautetta kerhosta tekemämme WhatsApp-ryhmän kautta. Palaute oli ainoastaan positiivista.

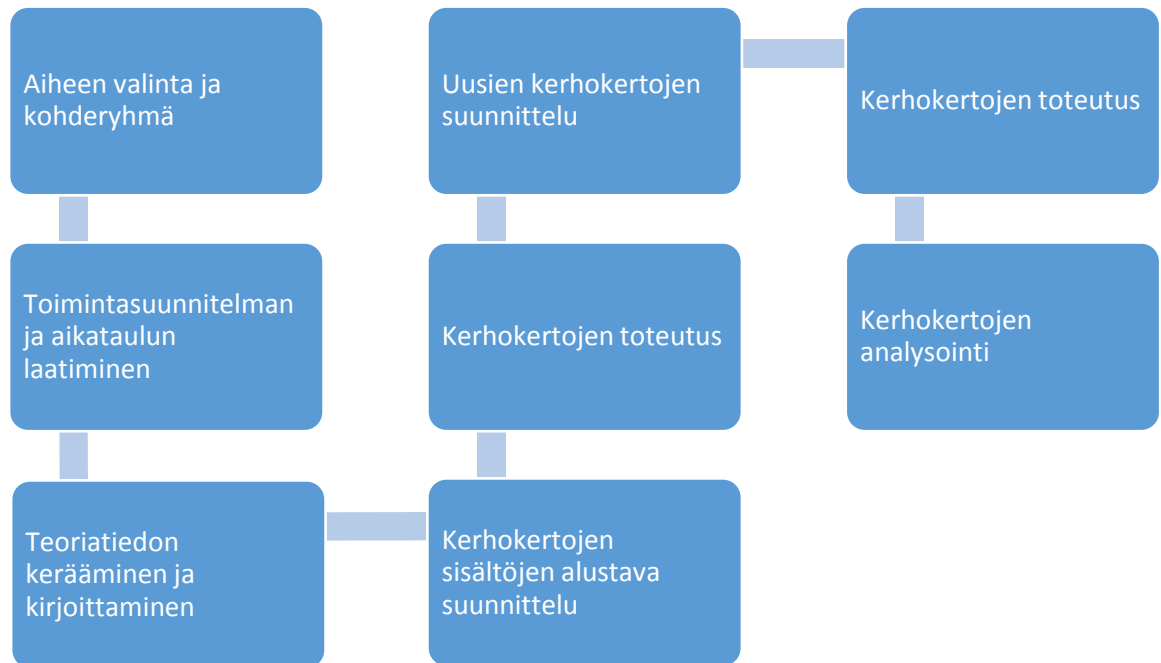
Ensimmäisellä kerhokerralla varasimme aikaa tutustumisharjoituksiin ja kerholaisille antamiemme vihkojen koristeluun. Tarkoituksena oli, että tytöt kirjoittavat vihkoon positiivisia asioita itsestään ja onnistumisiaan päivittäin. Tutustumisharjoituksissa aistimme jännitystä. Yksi rohkeampi kerholainen lähti parhaiten toteuttamaan tutustumista muihin. Konkreettinen tekeminen vihkojen koristelun parissa vapautti tunnelmaa ja ilmapiiriä.

Toisella kerhokerralla olimme kotitalousluokassa. Toiminnallisena osuutena teimme yhdessä banoffeeta. Harjoitteissa käytimme vahvuuskortteja. Teimme vielä lisäksi tutustumisharjoitteita. Vahvuuskorttien kanssa työskentely oli osalle kerholaisista haastavaa. Osasta tuntui vaikealta löytää muille sopivia vahvuuksia, koska he eivät tunteneet toisiaan kunnolla. Otimme tästä opiksemme ja seuraavan kerhoprojektin aikana käytimme enemmän aikaa tutustumiseen ja teimme vahvuuskorttiharjoituksia vasta kerhoprojektin loppupuolella.

Kolmannella eli viimeisellä toteutuneella kerhokerralla puhuimme kehon hyväksymisestä ja teimme siihen liittyvän mielikuvaharjoitteen. Toiminnallisena osuutena teimme itse kasvovesiä ja kuorintavoiteita. Tekeminen oli selvästi tytöille mieluista. Tällä kerhokerralla osallistujia oli ainoastaan viisi, jotka ovat kaikki hyviä ystäviä keskenään. Tunnelma kerhokerralla oli hyvin vapautunut ja tytöt osallistuivat innokkaasti tekemiseen.

Seuraavalle kerhokerralle emme saaneet yhtäkään osallistujaa. Viestittelimme tytöille luomalle WhatsApp-ryhmän kautta ja kerroimme, että tulemme seuraavalla viikolla vielä pitämään kerhoa ja voimme sopia ylimääräisestä kerhokerrasta, jotta saamme kaikki viisi kertaa pidettyä. Tytöt eivät kommentoineet asiaa. Kyselimme vielä viestillä, onko ketään enää tulossa kerhoon ja lopulta saimme vastauksen, että ajanpuutteen vuoksi kerho voidaan päättää.

5.3 Prosessin kuvaus



KUVIO 1. Opinnäytetyön eteneminen vaiheittain

Löysimme opinnäytetyön aiheen toisen opinnäytetyön tekijän työharjoittelun kautta. Työharjoittelussa koulukuraattorin luona nousi usein esille nuorten tyttöjen itsetunto-ongelmat ja rohkeuden puute. Keskustelimme aiheesta yhdessä ja päätimme paneutua tähän aiheeseen syvemmin opinnäytetyömme kautta. Koulussa innostuttiin aiheestamme. Työelämän ohjaajaksi valikoitui koulukuraattori, jolle itsetuntoon liittyvät ongelmat näkyvät jokapäiväisessä työssä. Laadimme koulun kanssa opinnäytetyösopimuksen. Työpaikka ei vaatinut meiltä tutkimuslupaa, joten sitä emme ole laatineet. Valitsimme kohderyhmän yhdessä kuraattorin kanssa. Rajasimme heti kohderyhmästä pois yhdeksäsluokkalaiset, sillä heillä on paljon mietittävää keväällä, kun he suunnittelevat jatko-opintojaan. Myöhemmin kohderyhmäksi valikoituivat ainoastaan seitsemäsluokkalaiset, jotta kerhon osallistujamäärä pysyy tarpeeksi pienenä.

Laadimme toimintasuunnitelman opinnäytetyöllemme ja sen etenemiselle. Samalla laadimme itsellemme aikataulun opinnäytetyön toteuttamisesta. Ennen toimintasuunnitelman tekemistä olimme etsineet jo aiheeseen sopivaa teorian tietoa. Esimme toimintasuunnitelmamme opinnäytetyöseminaarissa 21.4.2017. Tätä ennen olimme jo pitäneet yhden kerhokerran ja suunnitelleet sen sekä aloittaneet myös muiden kertojen suunnittelua. Toimintasuunnitelman esittämisen jälkeen keräsimme lisää teorian tietoa ja kirjoitimme sitä. Samalla jatkoimme kerhokertojen sisältöjen suunnittelua ja pidimme kerhoa.

Ensimmäistä kerhoprojektia toteuttaessa mietimme kuraattorin kanssa yhdessä sopivia nuoria kerhoomme. Jaoimme muutamalle nuorelle henkilökohtaiset kutsut. Samalla jaoimme kutsuja myös muutamille heidän ystävilleen ja kerroimme, että kerhoon saa tulla kuka vain. Kerhoprojektimme jäi kuitenkin ensimmäisellä kerralla kesken, koska emme saaneet kaikkia kertoja pidettyä. Kerholaisemme jättivät osallistumatta viimeisiin kerhokertoihin koulukiireiden takia. Muutimme suunnitelmaamme ja päätimme kirjoittaa kesän aikana teoriaosuutta loppuun ja suunnitella uuden kerhoprojektin seuraavalle syksylle.

Elokuussa 2017 uudet seitsemäsluokkalaiset aloittivat koulun ja menimme tapamaan koulukuraattoria, jotta voimme suunnitella uuden kerhon aloittamista. Mietimme kuraattorin kanssa kenelle kerhosta olisi hyötyä. Esille nousi aluksi muutamia henkilöitä. Pian kuitenkin kuulumme, että tämän vuoden seitsemäsluokkalaisia on vain 14 ja päätimme antaa heille jokaiselle henkilökohtaisen kutsun kerhoon. Laadimme kutsut tytöille ja lupa-anomukset kerhoon osallistumisesta vanhemmille. Toinen opinnäytetyön tekijöistä vieraili koululla jakamassa kutsut kerhoon.

Suunnittelimme kerhokertojen sisältöjä ja mietimme mitä materiaaleja meidän pitää hankkia. Tiedotimme opettajia kerhon aikatauluista ja kokoontumispäivistä. Samalla sovimme, mitä koulun tiloja pystymme kerhokertojen aikana käyttämään.

Aloitimme uuden kerhoprojektin 4.9.2017. Ensimmäisellä kerhokerralla osallistujia oli 4 tyttöä. Kuulimme, että rinnakkaisluokan tytöt olivat liikuntatunnilla, josta eivät päässeet paikalle. Pyysimme muita tyttöjä viemään viestiä heille, että he voivat tulla mukaan ensi kerralla. Seuraavalla kerralla saimme paikalle 13 tyttöä, joista kaksi poistui paikalta ennen kuin toiminta pääsi kunnolla alkamaan. Ensimmäisellä kerralla mukana olleista neljästä työstä kolme osallistui kerhoomme joka kerralla. Heistä yksi jäi pois kahdelta viimeiseltä kerralta, jonka olimme sopineet jo etukäteen. Loput tytöistä kävivät vielä yhden kerran kerhossa. Pidimme yhteensä viisi kerhokertaa kolmen viikon aikana. Saimme kerhon toteutettua hyvällä menestykselle ja onnistuimme pysymään aikataulussa, minkä olimme suunnitelleet uusien kerhokertojen toteuttamiseksi.

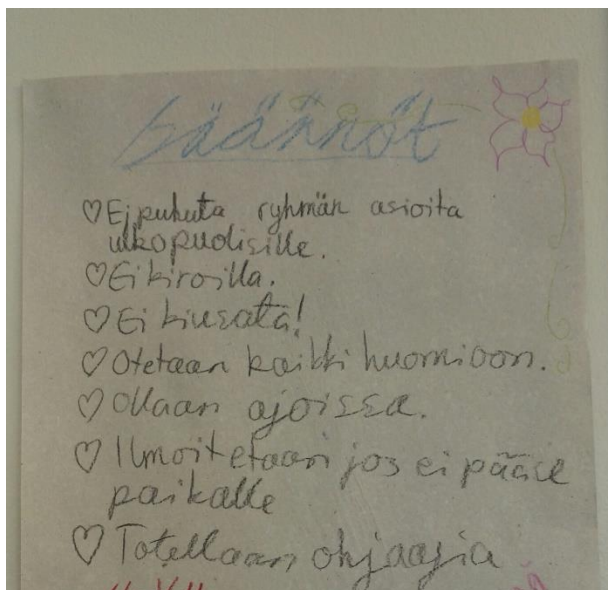
5.4 Tutustuminen ja säännöt ryhmälle

Syksyllä 2017 aloitimme uuden kerhoprojektin uuden tyttöporukan kanssa. Koonnuimme ensimmäisen kerran 4.9.2017 kuraattorin työhuoneessa. Kerholaisia saapui neljä. Aluksi kävimme lyhyen tutustumiskierroksen, jotta oppisimme toistemme nimet ja muutamia asioita toisistamme. Kerroimme itsestämme tytöille ja siitä, miksi olemme kokoontuneet. Kuulimme, että tytöt tuntevat jo toisensa, koska ovat kaikki samalla luokalla. Tytöt kertoivat, että rinnakkaisluokkalaiset ovat liikuntatunnilla eivätkä luultavasti pääse sieltä paikalle. Pyysimme heitä viemään viestiä, että rinnakkaisluokkalaiset ovat tervetulleita kerhoon ensi kerralla.

Aloitimme tutustumisen ja ryhmäytymisen luomisen pidän X:stä harjoituksella. Harjoituksessa keräännyttiin ringiin ja jokainen sanoi vuorollaan jonkin asian, mistä pitää. Jos joku toinenkin pitää samasta asiasta menttiin kyykyyn lattialle. Harjoituksen avulla opimme tuntemaan toisiamme ja huomaamaan eroja ja yhtäläisyyksiä välillämme. Loimme yhteisen WhatsApp-ryhmän, joka toimi tiedotuskanavana

ryhmäläisille. Tämän avulla pystyimme ilmoittamaan mahdollisista tila- ja aikataulu muutoksista.

Samalla loimme ryhmälle säännöt. Sääntöjen avulla pääsimme huomioimaan opin-
näytetyölle tärkeän eettisyyden. Tytöt saivat miettiä sääntöjä itse meidän antaessa
heille suuntaviivat. Puhuimme siitä, kuinka tärkeää on luottamus ja se, että ryh-
mässä puhutut asiat pysyvät sen sisällä. Sääntöjen kautta halusimme myös sitouttaa
tyttöjä osallistumaan kerhoon. Jaoimme tytöille pikkuvihot, mihin oli tarkoitus kir-
jata päivittäin asioita, missä on onnistunut ja miksi on ollut ylpeä itsestään tänään.
Kerroimme, että vihkoja ei käydä läpi, vaan se on jokaiselle oma henkilökohtainen
päiväkirja.



KUVA 1. Ryhmän säännöt

Toisena harjoituksena käytimme Minuuden markkinat harjoitetta, jonka olimme löytäneet tyttötyön kansioista. Harjoituksessa jaetaan erilaisia positiivisia luonteen-
piirteitä kirjoitettuna paperilapulle. Sen jälkeen aletaan käydä vaihtokauppaa kes-
kenään, jotta jokainen saisi itselleen mahdollisimman sopivat luonteenpiirteet.

Osalle omien positiivisten luonteenpiirteiden kertominen muille oli selvästi haastavaa. Huomasimme, että osa yritti piilottaa epävarmuuttaan kommentoimalla hyvää luonteenpiirrettään negatiivisesti. Rohkaisimme tyttöjä kertomaan positiivisia asioita itsestään sekä sanallisesti että esimerkiksi näyttämällä osallistumalla itse harjoituksiin.

Huomasimme, että tytöt tulevat hyvin toimeen keskenään ja kommunikaatio vaikuttaa helpolta. Ryhmää oli helppo vetää, mutta kohtasimme haasteita siinä, että keskustelu pysyisi käsiteltävässä aiheessa eikä rönsyilisi tyttöporukan keskinäisiin juttuihin. Ohjaajina meidän oli tärkeä huomioida, että kaikki tytöt pääsivät ääneen ja sanomaan oman mielipiteensä. Tyttöjen välillä oli jo olemassa tietynlaiset roolit ryhmässä toimimiseen. Meidän täytyi kiinnittää huomiota siihen, että jokainen tyttö pääsi olemaan esillä tasapuolisesti.

5.5 Aarrekarttatyöskentely

Toisella kerhokerralla kokoonnuimme kotitalousluokkaan. Kokoontuminen oli jo seuraavana päivänä 5.9.2017. Tarkoituksena oli työskennellä tulevaisuuden aarrekarttojen parissa. Tähän olimme löytäneet ohjeita Tyttötyön kansioista (2012, 107–108) Olimme tuoneet mukanaamme askartelumateriaaleja, joita saimme koululta ja osan toimme itseltämme. Yllätyimme, kun paikalle saapuikin yhteensä 13 tyttöä. Toivotimme tytöt tervetulleeksi, esittäydyimme ja kävimme läpi edelliskerralla luomamme säännöt. Pyysimme edelliskerran osallistujia lisäämään uudet ryhmäläiset WhatsApp ryhmään. Jaoimme uusille ryhmäläisille päiväkirja vihot ja selitimme, mikä päiväkirjan tarkoituksena on.

Kävimme läpi tehtävänantoa. Kerroimme, että tarkoituksena on askarrella kartonkipohjalle tulevaisuuden aarrekartta esimerkiksi lehtien kuvia ja tekstejä hyödyntämällä. Kartassa tulee näkyväksi asiat mistä haaveilee. Tytöt innostuivat kovasti tekemisestä ja alkoivat heti työskennellä. Huomasimme, että tässä välissä kaksi uutta kerholaista poistui paikalta. Tunnelma oli melko rauhaton, koska kerholaisia oli niin paljon. Jaoimme kerholaisia pieniin pöytäryhmiin työskentelemään. Aarrekar-toista nousi esille arkipäivän unelmia. Kerholaiset toivovat tulevaisuudelta muun muassa ystäviä, perheen, lemmikkieläimiä ja unelmien kodin.

Kysyimme luvan töiden kuvaamiseen. Suurin osa kerholaisista sai työn valmiiksi. Osalla jäi hieman kesken ja lupasimme, että he voivat jatkaa sitä ensi kerralla. Kerhon jälkeen pohdimme kerhokerran onnistumista ohjaajien kesken ja huomasimme, että meidän olisi pitänyt rauhoittaa tilanne uusien kerholaisten liittyttyä mukaan. Meidän olisi pitänyt kerätä porukka vielä yhteen ja kertoa kerhon tarkoituksesta ja tavoitteista sekä tehdä jokin ryhmäytymisharjoitus. Työskentely aarrekartan parissa oli jo alussa hyvin intensiivistä, joten työskentelyn keskeyttäminen tuntui haastavalta.



KUVA 2. Aarrekartat

5.6 Kauneushoitoa ja rentoutumista

Kolmannen kerran kokoonnuimme 13.9.2017. Tarkoituksenamme oli kokoontua kuraattorin työhuoneessa. Kohtasimme tilaongelman, sillä työhuone olikin varattu muiden käyttöön. Sovimme, että saamme huoneen käyttöön puoli yhdeltätoista kerhomme alkaessa jo kymmeneltä. Tiedotimme tyttöjä tilanteesta WhatsApp viestillä ja sovimme kokoontuvamme koulun aulassa. Tytöt kertoivat meille viestillä, että ovat kokeessa ja ovat muutenkin tulossa kerhoon hieman myöhemmin. Tässä välissä ehdimme hyvin muokata kerhokerralle tekemiämme suunnitelmia. Päätimme mennä ensin ulos ja leikkiä ryhmäytymisleikkejä, mitä olimme ensimmäisille kerhoille suunnitelleet ja joita emme ajanpuutteesta johtuen ehtineet silloin toteuttaa.

Kerholaisilla kuitenkin venyi kokeen tekemisessä kauemmin. Saimme kokoon kolme kerholaista ja siirryimme ulos. Leikimme piirileikkiä, jossa osallistujat vaihtavat paikkoja keskenään sanotun asian sopiessa heihin. Esimerkiksi sanotaan, että ne, joilla on sisaruksia, vaihtavat paikkoja keskenään tai ne, kenellä on päällä tänään jotain sinistä, vaihtavat paikkaa keskenään. Jokainen saa vuorollaan toimia kysyjänä. Leikissä on helppo ottaa asioita puheeksi sanomalla esimerkiksi, että ne vaihtavat paikkoja keskenään, joita on jännittänyt tänään jossakin tilanteessa. Tytöt innostuivat harjoituksesta ja keksivät hyvin omia ehdotuksia.

Harjoituksen jälkeen pääsimme heti siirtymään sisälle. Tarkoituksenamme oli tällä kerralla tehdä itse kuorintavoiteita ja kasvovesiä. Tarkoituksena oli myös puhua omasta kehosta ja sen hyväksymisestä. Aikaa oli kuitenkin vähän, joten emme kokeneet, että syvällistä keskustelua aiheesta olisi ehtinyt syntyä. Teimme muutamaa erilaista kuorintavoidetta ja kasvovettä, joihin olimme etsineet valmiiksi ohjeet. Tytöt innostuivat keksimään omia ohjeita ja kokeilemaan erilaisia yhdistelmiä. Koimme, että rento yhdessä tekeminen paransi ryhmähenkeä.



KUVA 3. Kuorintavoiteita ja kasvovettä

Lopuksi otimme toiminnallisen rentoutumisharjoituksen Katajan ym. Ryhmä liik-
keelle!- kirjasta (2011, 67). Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella heittäytymistä
ja rohkaista tuomaan itseään esille. Harjoituksessa kerholaiset saivat kuvitella ole-
vansa spagettia, joka kiehuu ja pehmenee ja lopulta kaikki jäykkyys poistuu ke-
hosta. (Kataja ym. 2011, 67.) Paikalla olivat vain ne kerholaiset, jotka olivat ensim-
mäisellä kerralla. Ryhmä toimi hyvin yhteen. Kerholaiset uskalsivat osallistua hie-
nosti myös luovuutta vaativaan harjoitukseen.

5.7 Herkuttelua ja vahvuuskorttityöskentelyä

Neljännellä kerralla kokoonnuimme 19.9 kotitalouden luokassa. Tarkoituksena oli leipoa yhdessä ja tehdä vahvuuskorttiharjoitteita. Paikalle saapui kuusi tyttöä, ne kolme, jotka olivat osallistuneet jokaiselle aikaisemmalle kerralle ja kolme sellaista, jotka olivat paikalla silloin, kun teimme aarrekarttoja. Pohdimme ennen kerhokerhtaa sitä, voisivatko vain yhdellä aikaisemmalla kerralla mukana olleet jatkaa kerhossa, sillä teemme vaativampia harjoitteita, joissa tyttöjen olisi hyvä tuntee toisensa ja meidän heidät. Tätä asiaa olemme pohtineet tarkemmin arviointi osiossa.

Aluksi teimme helpon banoffeen yhdessä. Kerroimme tytöille ohjeet ja he alkoivat toimia. Huomasimme, että yhden tytöistä oli hankalampaa osallistua toimintaan. Ohjaajina meidän tehtävämme oli kannustaa ja rohkaista tyttöä liittymään joukkoon ja mukaan tekemiseen. Saimme leivonnaisen valmiiksi ja siirryimme vahvuuskorttiharjoituksiin.

Aluksi etsimme vahvuuskorteista kolme vahvuutta itsellemme ja tämän jälkeen kävimme ääneen läpi valitsemamme vahvuudet. Halutessaan valitsemiaan vahvuuksia sai myös perustella. Huomioimme, että kaikki löysivät helposti vahvuudet itselleen. Sen jälkeen muut valitsivat yhdelle osallistujalle kerrallaan vahvuuden, joka sopii kyseiselle henkilölle omasta mielestään parhaiten. Huomasimme, että tytöt löysivät helposti vahvuuksia myös toisilleen. Harjoituksen jälkeen keskustelimme siitä, miltä tuntuu vastaanottaa positiivista palautetta muilta. Tyttöjen mielestä keuhujen vastaanottaminen tuntui joskus haastavalta, mutta myös mukavalta.

Toisena harjoituksena teimme itsetuntemukseen liittyvän harjoituksen, jonka löysimme eräästä vertaisohjaajien koulutuspaketista. Harjoituksessa tytöt saivat askarrella kartongista itselleen viiden sakaran tähden, johon kirjoitetaan keskelle "olen

tähti ja loistan, koska..." ja sakaroihin jokainen saa yhden positiivisen asian itseltään. Lopuksi esittelimme vielä tähdet toisillemme. (Vertaisohjaajan koulutuspaketti 2006.) Tämän jälkeen vielä herkuttelimme yhdessä.

Kerhokerta ja harjoitteiden tekeminen onnistui hyvin. Aluksi mietimme aiheuttaako se vaikeuksia, että kaikki osallistujat eivät ole olleet kaikilla kerroilla paikalla. Tytöt vaikuttivat kuitenkin hyvin ulospäinsuuntautuneilta ja koimme, että kaikki uskalsivat ja pystyivät osallistumaan harjoituksiin täysillä. Huomasimme kuitenkin, että tähtiharjoituksessa osan oli haastavaa löytää itsestään viittä positiivista asiaa. Tämän takia osa veti harjoituksen leikiksi. Ohjaajina tehtävämme oli kannustaa ja huomioida jokaisen positiiviset asiat. Koitimme myös löytää positiivisia asioita yhdessä ja opettaa tyttöjä huomaamaan, että pieneltäkin tuntuvat asiat ovat riittäviä. Huomasimme, että tytöt kannustivat toisiaan ja auttoivat toinen toistaan löytämään toisistaan positiivisia asioita.

5.8 Positiivisen palautteen saaminen ja kerhon lopetus

Viidennellä eli viimeisellä kerhokerralla 22.9.2017 kokoonnuimme kuraattorin työhuoneessa. Aluksi saimme paikalle vain yhden kerholaisen. Laitoimme WhatsApp-ryhmässämme viestiä kerholaisille missä he ovat ja muistutimme, että tulevat paikalle. Olimme tuoneet mukanaamme herkkuja viimeiselle kerralle. Toiset saapuivatkin hetken päästä. Alkuun pääseminen oli hankalaa, sillä osallistujat saapuivat yksitellen. Ehdimme aina kertoa yhdelle tehtävänantoa, kun seuraava saapuikin paikalle. Loppujen lopuksi paikalle tuli kolme kerholaista, jotka ovat olleet mukana alusta asti sekä yksi joka ei ollut ensimmäisellä kerralla mukana. Aluksi pyysimme tyköiltä palautetta kokoamamme palautekyselyn avulla (LIITE 2).

Tämän jälkeen jaoimme tytöille paperilaput, johon tarkoituksena oli tehdä listaa omista hyvistä ominaisuuksista. Listan tarkoituksena oli jäädä tytöille itselleen ja listaan he voivat palata aina kun tuntuu siltä, että tarvitsee tsemppausta. Listaan kirjoitettiin viisi eri otsikkoa: luonteenpiirteet, hyvät tavat, kyvyt ja taidot, ulkonäkö sekä ystävyysuhteet. Huomasimme, että harjoite herätti tytöissä tunteita. Alkuun pääseminen oli osalle vaikeaa ja työskentely meinasi mennä leikinlaskuksi. Vauhtiin päästyään erityisesti yksi tytöistä keskittyi tekemiseen kovasti ja näytti oikeasti pohtivan omia hyviä ominaisuuksiaan.

Seuraavaksi jaoimme jokaiselle diplomin, johon toiset saavat kirjoittaa positiivisia kommentteja diplomin omistajalle. Ohjaajina kirjoitimme jokaisen diplomiin omat terveisemme ja tsemnit tulevaan:

Olet ihana tyttö ja arvokas juuri tuollaisena kuin olet.

Huomasimme, että tyttöjen oli helppoa löytää toisistaan hyviä asioita ja kirjoittaa niitä paperille. Tytöt vaikuttivat tyytyväisiltä ja iloisilta lukiessaan omia diplomeitaan. Lopuksi työskentelimme vielä vahvuuskorttien avulla. Kehotimme tyttöjä valitsemaan korteista sellaisia tai sellaisen taidon missä ovat kerhon aikana kehittyneet. Huomasimme, että tytöt löysivät hyvin uusia puolia itsestään. Toisena kysymyksenä esitimme, että missä tytöt vielä haluaisivat kehittyä. Saimme seuraavanlaisia vastauksia:

Osaan pitää hauskaa ystävien kanssa paremmin.

Osaan arvostaa itseäni enemmän.

Jaksan paremmin yrittää eteenpäin.

Toivon, että uskaltasin sanoa vielä rohkeammin muille, mitä mieltä oon.

Haluaisin uskaltaa kokeilla uusia asioita.

Haluaisin olla rehellisempi.

Haluaisin kestää paremmin vastoinkäymisiä.



KUVA 4. Vahvuuskortit

6 ARVIOINTI

Opinnäytetyömme on työelämälähtöinen. Saaren koulun koulukuraattori on omassa työssään huomannut, että nuorilla tytöillä on yhä enemmän itsetuntoon liittyviä haasteita. Opettajat ovat tuoneet esille, että osa tytöistä on tunneilla hiljaisia ja heillä on haasteita tuoda esille omia mielipiteitään sekä vastata tunneilla kysymyksiin. Kuraattorin tekemä työ jakaantuu yhteisölliseen ja yksilölliseen oppilastyöhön. Käytännön tasolla työaika menee kuitenkin pääosin yksilölliseen työhön, joten yhteisöllisen työn kehittäminen on tärkeää. Oma opinnäytetyöprojektimme vastaa myös tähän tarpeeseen tuomalla uusia näkökulmia yhteisölliseen opiskeluhooltoon pienryhmätyöskentelyn avulla.

Tavoitteenamme on ollut löytää tytöille uusia keinoja parantaa itsetuntoaan ja itsetuntemustaan. Harjoitteemme on kohdistettu nimenomaan näihin tavoitteisiin esimerkiksi vahvuuskorttityöskentelyn avulla. Vahvuuskorttityöskentelyn avulla tytöt oppivat tiedostamaan omia positiivisia puoliaan ja saavat niistä palautetta myös muilta. Tytöt heräävät ajattelemaan omaa toimintaansa omien luonteenpiirteidensä kautta. Huomasimme, että erityisesti muilta saatu positiivinen palaute nosti itsetuntoa ja vahvisti tyttöjen positiivista ajattelua itsestään.

Asettamiemme tavoitteiden osalta itsetuntemusta ja minäkuvaa tarkastelimme esimerkiksi minuuden markkinat harjoitteen avulla. Tytöt saivat valita itselleen sopivia luonteenpiirteitä. Tämä auttaa herättämään ajatuksia siitä, millainen minä oikeasti olen. Osalle kerholaisista oli vaikeaa kertoa ääneen omista vahvuuksistaan. Osa kerholaisista yritti kääntää positiivisia puolia itsestään negatiivisiksi vitsailun varjolla. Suomalainen kulttuuri on tunnettu siitä, että omia vahvuuksiaan väheksytään ja itsensä kehuminen lasketaan ylpeydeksi. Olisi tärkeää, että näitä vanhoja usko-

muksia saataisiin purettua. Viimeisellä kerralla käsitelimme myös omia kehittämissenkohteita. On tärkeää, että tytöt huomaavat omat vahvuutensa sekä piirteet, joita voisi vielä kehittää. Tavoitteenamme oli se, että tytöt saavat positiivisia kokemuksia itsensä esille tuomisesta sekä saavat vahvistettua omia sosiaalisia suhteitaan. Koko kerhoprojektin ajan tytöt saivat uusia kokemuksia esillä olemisesta ja omien ajatusten kertomisesta muille. Uskomme, että tämä osaltaan lisää tyttöjen rohkeutta myös muissa esilläolotilanteissa.

Ryhmän vetäminen oli helppoa. Kerholaiset olivat luonteeltaan ulospäinsuuntautuneita, joten kommunikointi heidän kanssaan onnistui. Ohjaajina meidän oli kuitenkin tärkeää muistaa kerhon tavoitteet ja viedä ryhmää niitä kohti. Kerhotoimintaa suunnitellessamme laadimme tiukan aikataulun, jolla kerhoprojektimme eteni. Aikataulu oli tiukka siksi, että saimme kerhon jäsenet sitoutumaan paremmin käymään kerhossa. Kerhokertojen toteutuessa tiiviisti kerholaisten on helpompi osallistua kerhoon ja edellisellä kerralla käsitellyt asiat pysyvät mielessä. Jos kerhokerrat toteutuvat hajanaisesti ja pitkällä aikavälillä, ryhmähenki kärsii. Aikataulun noudattaminen onnistui hyvin. Olimme suunnitelleet kerhon sisällön etukäteen. Suurimmaksi osaksi suunnitelmamme piti. Aikataulu ja tilamuutosten takia jouduimme välillä muokkaamaan suunnitelmia uusiksi ja jättämään osan harjoitteista pois.

Alkuperäisessä toimintasuunnitelmassa meillä oli kerhollemme useampia tavoitteita, kuten esiintymisjännityksen helpottaminen harjoitteiden avulla, mutta tiukkojen aikataulujen takia emme ehtineet toteuttaa tätä. Kerhokertojen määrä olisi voinut olla suurempi, jotta asioita olisi päästy käsittelemään vielä syvällisemmin. Kerhon kokoontumisaika olisi voinut olla pidempi, sillä jokainen kerhokerta hie-
man venyi ja aika tuntui loppuvan kesken. Kuitenkin tunti on juuri hyvä aika, jotta kerholaiset jaksoivat keskittyä asiaan.

Aluksi sovimme yhteisten sääntöjen ja keskustelujen kautta, että kerhoon osallistuminen on sitovaa ja toivoimme osallistumista jokaiselle viidelle kerhokerralle. Tämä ei kuitenkaan toteutunut kaikkien tyttöjen osalta ja se herätti meissä ajatuksia siitä, voivatko tytöt jatkaa kerhossa myöhemmin. Pohdimme asiaa aluksi ohjaajien kesken ja päädyimme siihen, että kysyimme kerholaisten mielipidettä asiaan. Asiaan vaikutti se, että seuraavalla kerhokerralla tarkoituksena oli tehdä vaikeampia harjoitteita, joissa tarvittiin jo luottamusta ryhmän jäsenten välillä. Emme tiedäneet minkä vuoksi osa kerholaisista jätti välillä osallistumatta kerhoon, joten emme halunneet olla liian jyrkkiä kerhossa jatkamisen suhteen. Tytöt kuitenkin tunsivat toisensa jo aiemmin, joten uskoimme, että harjoitteiden tekeminen onnistuu. Kysyessämme mielipidettä kerholaisilta kerhoon osallistumisesta saimme pääosin myönteisiä vastauksia, joten emme lähteneet rajaamaan kerhoon osallistumista poissaolojen perusteella.

Yhteydenpitomme työelämäohjaajaamme oli vähäistä. Hän auttoi meitä erityisesti aiheen löytämisessä ja osallistujien valitsemisessa. Tarvittaessa olimme yhteydessä työelämäohjaajaan ja saimme häneltä tukea työhömmme. Kerhon sisällöt suunnitelimme omatoimisesti. Yhteistyö koulun henkilökunnan kanssa sujui pääasiassa hyvin. Toivoimme kuitenkin, että opettajat olisivat suhtautuneet kerhoomme innokkaammin ja kannustaneet tyttöjä osallistumaan kerhon toimintaan. Koulu avusti meitä mielellään tilojen ja materiaalien osalta.

Opinnäytetyötä tehdessä täytyy ottaa huomioon eettiset ohjeistukset sekä työn luotettavuus. Tutkimuksen tulee kunnioittaa ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Lasten kanssa työskennellessä on otettava huomioon se, ovatko lapset kypsiä tekemään itse päätöksen osallistumisestaan tutkimukseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.) Tämän vuoksi teimme lupa-anomuksen kerhoon osallistumisesta, jotta nuoret ja vanhemmat voivat yhdessä pohtia saako nuori osallistua kerhoon (LIITE 2). Opinnäytetyössä olemme huomioineet salassapitovelvollisuuden.

Opinnäytetyössä kerromme kerhokerroista yleisesti niin, että kukaan henkilö ei ole tunnistettavissa. Saamamme lupa-laput ja palautelomakkeet hävitämme asianmukaisesti opinnäytetyö prosessin päätyttyä. Opinnäytetyössä esiintyvistä kuvista olemme rajanneet pois kaikki tiedot, joista yksittäisen henkilön voisi tunnistaa.

6.1 Kerhosta saatu palaute

Viimeiselle kerhokerralle olimme laatineet palautekyselyn (LIITE 3). Palautekyselyyn vastasi neljä tyttöä. Palautekyselyn avulla toivoimme saavamme tietoa siitä, ovatko tytöt saaneet uusia ystäviä kerhon aikana ja onko rohkeus ilmaista omia mielipiteitä lisääntynyt. Kysyimme myös mikä kerhossa on ollut mukavaa ja mikä mahdollisesti ei. Halusimme nostaa esille kerholaisten kokemuksia siitä, että ovatko he tutustuneet itseensä paremmin ja millaisia uusia puolia he ovat löytäneet itsestään.

Kerhossa mieleenpainuvinta oli mukavat harjoitteet ja leikit. Kauneudenhoitokerhaan liittyvä kasvovesien ja kuorintavoiteiden tekeminen oli jäänyt myös mieleen. Rentoutumisharjoite sai sekä positiivista että negatiivista palautetta. Rentoutumisharjoitus vaati heittäytymistä ja rohkeutta esiintyä. Tämän vuoksi se on voinut tuntua aremmista vaikealta harjoitteelta. Tytöt kokivat saaneensa kerhosta uusia ystäviä ja tutustuneensa paremmin vanhoihin ystäviin.

Rohkeus ilmaista omia mielipiteitään jakoi ajatuksia. Osa koki, että he uskaltavat nyt paremmin ilmasta mielipiteitään. Muutama kerholainen toi palautteessa esille, että on jo aikaisemmin ollut rohkea ilmaisemaan mielipiteensä, joten uusia taitoja tähän ei löytynyt. Loput kokivat, että eivät uskalla ilmaista omia mielipiteitään vielä. Kerhoprojektimme aika oli rajallinen, joten suuria muutoksia ei ehtinyt tapahtua. Toivomme, että kerhomme auttoi tyttöjä kasvattamaan rohkeuttaan.

Tutustuminen itseensä ja uusien puolien löytäminen itsestä tuli esille useiden harjoitteiden kautta. Kuitenkin palautteissa tytöt toivat esille, että eivät ole tutustuneet itseensä paremmin eikä uusia puoliakaan ole löytynyt. Harjoitteita tehdessämme huomasimme, että moni toi silloin esiin ajatuksiaan siitä, millainen on ja millaisena muut hänet näkevät. Viimeisellä kerralla käsittelimme vahvuuskorttien kautta asioita, joissa kerholaiset kokevat kehittyneensä kerhon aikana. Tästä harjoituksesta nousi esille monia uusia vahvuuksia, joita kerholaiset ovat oppineet kerhon aikana. Pohdimme, olimmeko osanneet kysyä palautelomakkeessa asioita tarpeeksi ymmärrettävästi. Saimme yhden erittäin tärkeän palautteen, kun yksi tytöistä oli huomannut, että kaikilla muilla on jotain hyvää sanottavaa hänestä. Tällainen palaute sai meidät huomaamaan, että kerhoprojektistamme on ollut hyötyä.

Kerhokertojen määrään puolet oli tyytyväisiä ja toinen puoli toivoi, että niitä olisi ollut enemmän. Kerhon sisältöön kaikki olivat tyytyväisiä. Kerhomme ryhmähenki sai ainoastaan positiivista palautetta. Huomasimme myös itse, että ryhmähenki oli hyvä. Tähän liittyy se, että tytöt tunsivat toisensa jo entuudestaan, joten turvallisen ilmapiirin luominen onnistui helposti. Aikaisemmasta kerhoprojektista opimme, että ryhmähengen luominen on vaikeaa, jos tytöt tulevat eri kaveriporukoista eivätkä tunne toisiaan.

6.2 Oma ammatillinen kasvu

Sosionomin (AMK) työtä ohjaavat sosiaalialan kompetenssit. Kompetensseissa tuodaan esille muun muassa eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämisosaaminen. Eettiseen osaamiseen kuuluu sosiaalialan arvojen ja ammattieettisten periaatteiden tunteminen. Sosionomin on otettava huomioon jokaisen ihmisen ainutkertaisuus. Asiakastyön osaamisen osalta sosionomin

täytyy osata luoda luottamuksellinen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde. Sosionomin tulee osata käyttää työssään erilaisia työmenetelmiä ja osata tukea asiakastomien voimavarojensa käyttöönotossa. Kehittämistyön osaaminen näkyy kyvyssä suunnitella, toteuttaa, arvioida ja raportoida erilaisia projekteja. Kehittämistyön osalta sosionomin (AMK) tulee tehdä työtä kehittävästi, tutkivasti ja reflektiivisesti. (Sosiaalialan ammattikorkeakoulu verkosto 2017.)

Ryhmää ohjatesamme olemme pohjanneet työtämme edellä mainittuihin sosiaalialan kompetensseihin. Olemme saaneet kokemusta vuorovaikutus-suhteen luomisesta nuoriin sekä saaneet vahvistusta tavoitteellisen työn tekemiseen. Olemme vahvistaneet tietojamme erilaisista työmenetelmistä ja niiden käyttämisestä. Olemme saaneet kokemusta ryhmän ohjaamisesta sekä toiminnan suunnittelemisesta ja toteuttamisesta. Ihmisten kanssa tehtävässä työssä tilanteet saattavat muuttua nopeasti ja työntekijän on kyettävä sopeutumaan muutoksiin. Olemme saaneet kokemusta siitä, miten kestämmme muuttuvat tilanteet ja pystymme muokkaamaan omia suunnitelmiamme tilanteen mukaan.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme reflektoineet tekemäämme työtä. Jokaisen kerhokerran jälkeen olemme kirjoittaneet ylös kerhokerran tapahtumia ja pohjineet omaa rooliamme ohjaajina sekä kerhon toimintaa. Opinnäytetyöprosessi on parantanut kehittämistyön osaamistamme. Ymmärrämme työn kehittämisen merkityksen ja kaavan miten projektimuotoinen opinnäytetyö etenee suunnitelmasta loppuarvointiin asti.

Sosiaalialan työtä ohjaavat ammattieettiset arvot ja eettiset periaatteet. Sosiaalialan ammattiliiton Talentian mukaan (Arki, arvot ja etiikka 2017, 7.) eettisiä periaatteita ovat muun muassa ihmisen voimavarojen ja vahvuuksien huomioiminen, erilaisuuden hyväksyminen, ihmisen oikeus ilmaista tunteitaan, yhdenvertaisuuden huomi-

oiminen sekä arvostavan vuorovaikutuksen ja luottamuksen luominen. Nämä arvot ohjaavat työtämme kerhon ohjaajina. Olemme halunneet luoda nuorille luottamuksellisen ilmapiirin, jossa voi olla rohkeasti oma itsensä. Koko kerhoprojektin ajan olemme halunneet huomioida jokaisen henkilökohtaiset vahvuudet ja voimavarat.

LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. 2017. Saatavissa: <http://talentia.e-julkaisu.com/2017/eettiset-ohjeet/>. Viitattu 25.11.2017.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2009. Tammi. Helsinki.

Honkanen, E. & Suomala, A. 2008. Oppilashuollon käsikirja. Helsinki: Tammi.

Ihme, I. 2009. Arviointi työvälineenä. Lasten ja nuorten kasvun tukeminen. Jyväskylä. PS-kustannus.

Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. 2017. Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.

Kataja, J., Jaakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle. Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010b. Hyvä itsetunto. 20 painos. Helsinki: WSOY.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010a. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, S. 2014. Murrosikäinen perheessä. Tasapainoilua tilan ja rajojen välissä. Lohja: Karas-Sana Oy.

Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.

Mielenterveysseura 2015. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/julisteet-ja-kortit/vahvuuskortit>. Viitattu 19.9.2017.

Muhonen, J., Lallukka, K. & Turtiainen, P. 2009. Pienryhmätoiminta lasten ja nuorten ehkäisevän työn menetelmänä. Jyväskylä. YAD Youth Against Drugs Ry.

Niemi, T. 2017. Henkilökohtainen tiedonanto, keskustelu. 28.11.2017.

Niemistö, R. 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Gaudeamus Oy.

Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 27.11.2017.

Opiskeluhoolto. 2015. THL. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto>. Viitattu 7.9.2017.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki. 30.12.2013/1287. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Viitattu 7.9.2017.

Pulkkinen, L. 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen alkupääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Jyväskylä. PS-kustannus.

Pyhäjoen kunnan perusopetuksen opetussuunnitelma. 2016. Saatavissa: http://www.pyhajoki.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/pyhajoki/embeds/pyhajokiwwwstructure/17574_Perusopetuksen_opetussuunnitelma.pdf. Viitattu 28.11.2017.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. Sosiaalialan koulutusohjelman opetussuunnitelma. 2017. Saatavissa: https://soleops.cou.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?koulohj_id=2004024&ryhmyttyp=1&lukuvuosi=2003631&stack=push. Viitattu 27.11.2017.

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tyttötyön kansio. 2012. Saatavissa: <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/d604f66a07ef819b856c236baffa2662/1509610749/application/pdf/965517/Tytt%C3%B6ty%C3%B6n%20kansio.pdf>. Viitattu 14.9.2017.

Vertaisohjaajan koulutuspaketti. 2006. Nuoret Kotkat. Saatavissa: http://nuoretkotkat.fi/wp-content/uploads/2012/08/Vertsupaketti_v2.pdf. Viitattu 14.9.2017.

Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanomaa.

Yhteisöllinen opiskeluhoolto. 2015. THL. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto>. Viitattu 7.9.2017.

Yksilökohtainen opiskeluhoolto. 2015. THL. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto/yksilokohtainen-opiskeluhoolto>. Viitattu 7.9.2017.

OMAN ELÄMÄNI SUPERSANKARI

Kerho 7- luokkalaisille tytöille

Kokoonnutaan ensimmäisen kerran maanantaina 4.9.2017 kello 10–11 kuraattori Arjan huoneessa. Muut kerhokerrat ovat tiistaina 5.9, keskiviikkona 13.9, maanantaina 18.9 ja torstaina 21.9.

Tiedossa kaikkea kivaa ”tyttömäistä” toimintaa: herkutellaan, hoidetaan ihoa, puhutaan omista vahvuuksista ja tulevaisuudesta, tsempataan toinen toistamme ja pyritään olemaan oman elämämme supersankareita

TERVETULOA



T. Anna Yrjänä & Tiina Nissilä

Hei,

Olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Centria-ammattikorkeakoulusta Ylivieskasta. Opinnäytetyönämme toteutamme Saaren koululla kerhon 7-luokkalaisille tytöille. Kerhon tavoitteena on löytää tytöille uusia keinoja parantaa itsetuntoa, luoda kaverisuhteita, tutustua omiin vahvuuksiin ja kehittämiskohteisiin sekä pohtia tulevaisuutta. Kerho kulkee nimellä "Oman elämäni supersankari".

Kerho kokoontuu syyskuun aikana viisi kertaa koulupäivän aikana, ajoittuen pitkän välitunnin ympärille kello 10–11. Aloitamme kerhon maanantaina 4.9 ja ensimmäinen kokoontuminen on kuraattori ----- huoneessa. Muut kerhokerrat ovat tiistaina 5.9 keskiviikkona 13.9, maanantaina 18.9 ja torstaina 21.9. Kerhokertoja käsitellään opinnäytetyössämme, mutta tyttöjen tiedot eivät tule näkymään missään. Kerho on täysin vapaaehtoinen, mutta tullessa kerhoon pyydämme kuitenkin sitoutumaan kaikkiin viiteen kerhokertaan. Ystävällisesti pyydämme teiltä vanhemmilta lupaa lapsenne osallistua kerhoon.

Lapseni saa osallistua "Oman elämäni supersankari"-kerhoon

vanhemman allekirjoitus ja päivämäärä

Yhteistyöterveisin Anna Yrjänä ja Tiina Nissilä

Ottakaa yhteyttä, jos haluatte lisätietoja tai teille tulee jotain kysyttävää kerhoprojektin aikana. Vastaamme mielellämme kysymyksiinne.

Anna -----

1. Mikä on ollut kerhossa mieleenpainuvinta? Entä onko joku tuntunut ikävältä?

2. Oletko saanut kerhosta uusia ystäviä tai tutustunut paremmin vanhoihin ystäviin?

3. Koetko, että kerho on lisännyt rohkeutta ilmaista mielipiteesi? Miksi?

4. Oletko päässyt tutustumaan itseesi paremmin kerhossa tehtyjen harjoitteiden avulla (esimerkiksi korttityöskentely)? Jos kyllä, niin millaisia uusia asioita/puolia olet löytänyt itsestäsi?

5. Mitä mieltä olet kerhokertojen määrästä? Miltä käytettävissä oleva aika ja ajankohta ovat tuntuneet?

6. Mitä mieltä olet kerhokertojen sisällöstä?

7. Millainen kerhomme ryhmähenki on mielestäsi ollut?

8. Mitä muuta? Kerro vapaasti.